



105年1月學生營養午餐菜單 大安國中

日期	週	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	蛋類	魚類	蔬菜	油類	糖類	其他
4	一	白米飯 白米	京都小排 小排、洋葱(油)	鮮蔬獅子頭 蔬菜、獅子頭(醬)(炒)	洋蔥滑蛋 蛋、洋蔥、青蔥(炒)	雙色高麗 高麗菜、木耳(炒)	青菜(綠) 日式豚骨湯 (煮) 豬肉、蘿蔔、洋葱							
5	二	麥片飯 白米、麥片	照燒里肌豬排 肉片、洋葱(油)	魚香豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	蜜汁甜不辣 甜不辣(醬)(油)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜(綠) 綠豆麥片 (煮) 綠豆、麥片							
6	三	白米飯 白米	日式雞肉燒 雞肉、洋葱(炒)	玉米肉蓉 玉米、絞肉(炒)	香滷白菜 白菜、紅蘿蔔、豆皮絲(炒)	什錦葫蘆瓜 葫蘆瓜、肉鬆(炒)	青菜(綠) 星式肉骨茶湯 (煮) 蒜頭、肉丁	水果						
7	四	義大利麵 義大利麵	卡啦脆皮雞腿 雞腿(炸)	奶油蘑菇 鮮菇、玉米、洋葱(煮)	和風關東煮 豆腐、木魚(醬)、玉米(醬)	雙色青花 青花菜、木耳(炒)	青菜(白) 法式洋葱湯 (煮) 洋葱、蔬菜							
8	五	糙米飯 糙米、白米	塔香三杯雞 雞丁、洋葱、九層塔(炒)	木耳肉絲 木耳、肉絲(炒)	滷味油豆腐 油豆腐(油)	白玉炒菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	青菜(綠) 海味蛋花湯 (煮) 海帶芽、蛋	水果						
11	一	麥片飯 白米、麥片	蕃茄蛋蛋燒 蕃茄、蛋(炒)	田園炒菇 玉米、青豆、紅蘿蔔、肉鬆(炒)	麻油腰花 腰花(煮)	翠炒高麗 高麗菜(炒)	青菜(綠) 香菇蘿蔔湯 (煮) 香菇、白蘿蔔							
12	二	白米飯 白米	鹽酥雞腿 雞丁(炸)	土豆悶肉 馬鈴薯、肉丁、蔬菜(炒)	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) 筍片排骨湯 (煮) 筍片、排骨							
13	三	海南雞絲飯 白米、雞肉絲	糖醋肉排 小排、蔬菜(燒)	客家小炒 肉絲、豆干、木耳(炒)	培香馬鈴薯 馬鈴薯、培根(醬)(炒)	香油悶筍 竹筍(炒)	青菜(綠) 什錦蔬菜蛋花湯 (煮) 木耳、蛋、肉絲							
14	四	白米飯 白米	蠔油豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	醬燒翅腿 翅腿(油)	鐵板油豆腐 油豆腐、洋葱、木耳(油)	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜(炒)	青菜(綠) 包心綜合圓 (煮) 包心圓、綜合圓、紅豆							
15	五	糙米飯 白米、糙米	爆汁雞肉捲 雞肉捲(烤)	印度咖哩肉末 絞肉、洋葱、馬鈴薯(油)	蘿蔔滷蛋 蛋、蘿蔔(油)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜(白) 淡水魚丸湯 (煮) 魚丸(醬)、蔬菜	乳品						
18	一	三穀飯 白米、三穀米	豪大雞排 雞排(炸)	五香肉燥 絞肉、豆干、蔬菜(炒)	彩椒玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	香菇麵筋 香菇、麵筋(炒)	青菜(綠) 招牌花枝羹 (煮) 筍片、蔬菜、花枝羹(醬)							

☆☆☆☆☆ 寒假愉快 ☆☆☆☆☆

主菜種類 (次/月)		主要食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及麵筋	魚及海鮮	肉類	鮮食	生鮮	調理	加工	其他	油炸	甜品	湯
1次	0次	4次	6次	8次	3次	2次	3次	3次	2次	2次